

**Anita Paavola**

# **LEIKKIEN JA LIIKKUEN, YHDESSÄ TOUHUTEN!**

**Liikkumisen iloa varhaiskasvatuksessa**

**Opinnäytetyö**

**CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU**

**Sosiaalialan koulutusohjelma**

**Tammikuu 2017**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Tammikuu 2017	<b>Tekijä/tekijät</b> Anita Paavola
<b>Koulutusohjelma</b> Sosiaaliala		
<b>Työn nimi</b> Leikkien ja liikkuen, yhdessä touhuten!		
<b>Työn ohjaaja</b> Leena Raudaskoski		<b>Sivumäärä</b> 32
<b>Työelämäohjaaja</b> Marja-Leena Myllymäki		
<p>Toiminallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa liikuntaleikkejä ja pelejä sisältävä opas Ylivieskassa sijaitsevaan Huvikummun päiväkotiin. Oppaan tarkoituksena oli lisätä ideoita liikuntakasvatukseen toteuttamiseen leikkien ja pelien avulla päiväkodissa. Leikkien, pelien ja lorujen lisäksi oppaassa on lyhyt teoriaosuus liikunnan vaikutuksista lasten hyvinvointiin, liikuntakasvatuksesta, liikuntatuokion sisällöstä, sekä lasten omatoimiseen liikkumiseen kannustamisesta. Oppaasta tuli monipuolinen, selkeä kokonaisuus, sekä visuaalisesti miellyttävä.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli pohtia, miten päiväkodissa voidaan lisätä arkiliikuntaa, sekä liikunnan merkitystä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Idea opinnäytetyön aiheelle tuli Huvikummun henkilöstöltä ja koin sen mielenkiintoiseksi. Aiheena lasten liikkuminen on ajankohtainen, sillä tutkimusten mukaan yhä harvempi lapsi liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, ja lasten fyysinen aktiivisuus laskee.</p> <p>Opinnäytetyössä käsitellen varhaiskasvatusikäisten lasten liikuntakasvatusta, varhaiskasvattajan roolia liikuntakasvatuksessa, sekä motorisia taitoja ja niiden kehittämistä arkisissa asioissa. Nykyisten suositusten mukaan lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä ja tämä tulisi huomioida liikuntakasvatuksessa. Varhaiskasvattajan tehtävänä on tarjota lapselle monipuoliset liikkumisympäristöt ympäri vuoden. Motoriset perustaidot lapsi oppii 3-5 ikävuosina, niiden taitojen avulla ihminen pystyy selviytymään erilaisissa tilanteissa sekä ympäristöissä.</p>		

**Asiasanat**
**lapsen luovuus, lapsilähtöisyys, liikuntakasvatus, motoriset perustaidot**

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> January 2017	<b>Author</b> Anita Paavola
<b>Degree programme</b> Social Services		
<b>Name of thesis</b> Playing and Moving – Doing it Together!		
<b>Instructor</b> Leena Raudaskoski	<b>Pages</b> 32	
<b>Supervisor</b> Marja-Leena Myllymäki		
<p>The aim of the thesis was to produce a functional work in making a guide that includes sports and games for the Ylivieska Huvikumpu kindergarten. The guide was designed to add ideas for physical education using playing and games in kindergarten.</p> <p>In addition to playing, games and rhymes the guide contains a short theoretical part of the effects of physical well-being of children, physical education, physical education session content, as well as independent mobility of children and encouragement for exercise. The guide is a versatile, clean and neat booklet that is visually pleasing.</p> <p>The purpose of this study was to consider how the kindergarten can add more everyday exercise, as well as the importance of physical activity on the child's growth and development. The idea for the thesis came from Huvikumpu`s staff, and I felt that very interesting. The subject of children's mobility is topical, as research shows that fewer and fewer children move enough in terms of health and the physical activity of children decreases.</p> <p>The thesis deals with early children physical education, the role of early childhood educators in physical education, as well as motor skills and in the development of everyday issues. According to current recommendations, children should exercise at least three hours a day, and this should be taken into account in physical education. The task of early childhood educators is to provide the child with a wide range of mobility environments throughout the year.</p> <p>A child learns the basic motor skills at the ages of 3-5 years, these skills enable a person to be able to cope with different situations and environments.</p>		

<b>Key words</b> basic motor skills, child-oriented, physical education, the child's creativity,
---

**TIIVISTELMÄ**  
**ABSTRACT**  
**SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO.....</b>	<b>1</b>
<b>2 VARHAISKASVATUS .....</b>	<b>2</b>
<b>3 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA.....</b>	<b>4</b>
3.1 Liikuntakasvatuksen tavoitteet 1-2 vuotiaille ja 3-5 vuotiaille lapsille .....	4
3.2 Liikuntaympäristö.....	6
3.3 Liikuntavälineet .....	6
3.4 Varhaiskasvattajan rooli liikuntakasvatuksessa .....	7
3.4.1 Liikuntatuokioiden suunnittelu ja ohjaaminen .....	8
3.4.2 Ohjaustyylit .....	9
3.4.3 Lasten liikkumisen havainnointi ja arvioiminen.....	10
3.5 Eksplisiittinen ja implisiittinen oppiminen .....	11
3.6 Motoriset perustaidot .....	11
3.7 Lapsen motorisen kehitysten vaiheet.....	13
<b>4 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KASVUUN JA KEHITYKSEEN .....</b>	<b>15</b>
4.1 Lapsen liikunta .....	16
4.2 Leikinomaisuus ja luovuus .....	18
4.3 Liikunnan vaikutukset lapsen sosiaaliseen kehitykseen .....	19
4.4 Yhteistyö vanhempien ja huoltajien kanssa .....	20
<b>5 PROSESSIN KUVAUS .....</b>	<b>22</b>
5.1 Opas.....	24
<b>6 POHDINTA JA ARVIOINTI .....</b>	<b>27</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>31</b>
<b>KUVIOT</b>	
KUVIO 1. Motoriset perustaidot .....	12
KUVIO 2. Kolme tuntia liikuntaa päivittäin.....	17
KUVIO 3. Kuvaus opinnäytetyöprosessista .....	23

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheen sain työelämästä harjoittelujakseni aikana. Huvikummun päiväkotikaipasi lisää sisältöä liikuntatuokioihin, joten ehdotin heille liikuntaleikkioppaan tekemistä. Opas sisältäisi liikuntaleikkejä ja pelejä monipuolisesti, sekä lyhyesti tietoa liikunnasta ja sen tärkeydestä. Työtä varten etsin erilaisia helposti toteutettavia ja muunneltavissa olevia leikkejä ja pelejä alan kirjallisuudesta ja internetistä. Tavoitteenani oli tehdä opas, josta löytyisi perinneleikkien lisäksi myös uutta ja mielenkiintoista puuhaa. Uskon oppaasta olevan hyötyä Huvikummun henkilökunnalle, sekä itselleni omassa työssäni varhaiskasvatuksen parissa.

Teoriaosuudessa käsitellään varhaiskasvatusta, liikuntakasvatusta, varhaiskasvattajan roolia liikuntakasvatuksessa, motorisia perustaitoja, liikunnan merkitystä lapsen kasvuun ja kehitykseen, sekä kasvatuskumppanuutta. Opinnäytetyössä käsitellään lasten liikkumiseen liittyviä oleellisia asioita, joita kasvattajan tulee huomioida liikuntakasvatuksessa. Kasvattajan tehtävänä on tukea lapsen kasvua ja kehitystä, mahdollistaa lapselle monipuoliset liikkumismahdollisuudet, huomioida toiminnassa lapsilähtöisyys ja lapsen osallisuus, opettaa liikunnallisia ja terveellisiä elämäntapoja, sekä kannustaa lasta liikkumaan ja haastamaan itseään. On tärkeä muistaa, että liikkumisen ohella ruoka ja lepo ovat lapselle kasvamisen kulmakiviä.

Nykyisten suositusten mukaan lasten tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia. Tämä koostuu lyhyistä liikuntahetkistä ja lapsen itsenäisistä leikeistä. Liikkumisen tulee olla päivän mittaan vauhdikasta ja lasta hengästyttävää, sekä kevyttä ja rauhallisempaa. Arkiliikuntaa voi lisätä hyödyntämällä siirtymä- ja odotustilanteet esimerkiksi jumppien tai liikkumisharjoitusten muodossa. Liikkumisen ei tarvitse olla kilpailuhenkistä tai totista puuhaa, eikä kaikkien tarvitse olla urheilullisia. Tärkeintä on, että jokaisella lapsella on mahdollisuus osallistua omien taitojensa mukaan toimintaan.

## 2 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatus on alle kouluikäisten lasten kasvatuksellista ja tavoitteellista hoitoa, jota toteutetaan lapsen päivähoidossa ja esikoulussa. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukeminen. Lapsen kasvatuksessa huomioidaan kulttuuriset arvot, tavat ja normit, jotka näkyvät ja muuttuvat. Lapsia kasvatetaan kehittämään omia mielipiteitä, sekä pohtimaan asioita myös eri näkökulmista. Lasten kehitystä tuetaan niin, että he oppivat ottamaan muut huomioon ja toimimaan heidän hyväksi.

Opetuksen perustana toimii varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa oleva oppimiskäsitys. Opetuksen on tarkoitus edesauttaa lasta oppimaan ja luomaan merkitys itsestään sekä toisista ihmisistä. Lapsia kannustetaan opettelemaan uusia asioita ja erilaisia tapoja oppia asioita. Opetuksen tarkoituksena on tukeminen ja opetuksessa tulee hyödyntää lasten uteliaisuutta ja seikkailunhalua. Opetuksessa tulee huomioida lapsen taidot jotka kehittyvät, kiinnostuksen kohteet sekä lapsen mahdolliset tarpeet tuelle.

Hoito on perustarpeista huolehtimista sekä aitoa välittämistä. Lapsen tulee tuntea, että häntä arvostetaan ja ymmärretään. Lisäksi lapsen tulee tuntea myös se, että hän on yhteydessä muihin ihmisiin. Kunnioittava vuorovaikutus ja läheisyys luovat perustan hyvälle hoidolle ja huolehtimiselle. Päivittäiset arkiset tilanteet, kuten esimerkiksi pukeminen, riisuminen ja lepo ovat suuressa roolissa lapsen päivittäisessä elämässä. Hoitotilanteet ovat aina tilanteita, joissa opitaan vuorovaikutusta, ajan hallitsemista ja itsestään huolehtimista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 20-21.)

Keskeisimpiä varhaiskasvatuksen toteuttajia ovat päiväkodit, perhepäivähoito sekä avoimet toimet. Palvelun tuottajia ovat kunnat, yksityiset tahot, seurakunnat ja järjestöt. Pienten lasten varhaiskasvatuksessa tarvitaan vanhempien tai huoltajien ja varhaiskasvatuksessa työskentelevän henkilöstön yhteistyötä, sekä kasvatuskumppanuutta jolloin pystytään tukemaan

lasta hänen kasvussa ja kehityksessä parhaiten. (Laukkarinen 2014, 11 [Karila & Lipponen 2013, 30-33].)

Varhaiskasvatuksen arvot pohjautuvat kansainvälisiin lapsen oikeuksia määritteleviin sopimuksiin, sekä muihin asiakirjoihin. Varhaiskasvatuksen tärkein arvo on lapsen ihmisarvo. Tähän liittyvät muut neljä periaatetta ovat: lapsen mielipiteiden huomioiminen, lapsen etu, tasa-arvoinen kohtelu ja oikeus elää ja kehittyä täysipainoisesti. (Laukkarinen 2014, 12 [Karila & Lipponen 2013, 30-33].)

Lapsella on myös oikeus luoda turvallisia ihmissuhteita, terveelliseen ja turvattuun ympäristöön, oikeus kehittyä ja oppia turvallisesti, saada tukea ja tulla huomioiduksi omana itsenään. Varhaiskasvatuksessa tulee ohjata lasta kasvamaan ihmisenä, mutta kuitenkin lapsuutta vaalien. (Laukkarinen 2014, 13 [Karila & Lipponen 2013, 30-33].)

### **3 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA**

Liikuntakasvatuksessa liikkumista tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Jo lapsuuden liikuntatottumuksilla on merkitystä liikunnallisten elämäntapojen muodostumisessa. Liikuntaa oppii liikkumalla, ja liikuntakasvatusta toteutetaan niin lapsen perheessä, hoitopaikassa, kerho- ja puistotoiminnassa sekä liikunta- ja muissa kansalaisjärjestöissä. Näin lapsi saa monelta eri taholta tietoa liikunnasta, uusia kokemuksia ja taitoja ja oppii liikuntaan liittyviä arvoja. Kasvattajan tulee mahdollistaa lapselle erilaisia liikkumisympäristöjä ja luoda tilanteita, jolloin lapsella on mahdollista saada positiivisia kokemuksia itse liikkumisesta sekä omasta kehostaan. (Sääkslahti 2015, 151.)

Varhaiskasvatusikäisten lasten liikunta on laaja kokonaisuus, joka kuuluu osana varhaiskasvatuksen perusasioihin. Liikunnan suunnittelun on oltava lapsilähtöistä, joustavaa ja avointa. Lapsen kasvun ja kehityksen kannalta on tärkeää, että hän saa monipuolisesti käyttää kehoaan sekä toteuttaa itseään liikunta- ja aistikokemuksien kautta. Liikuntakasvatuksessa on huomioitava lapsen yksilölliset tarpeet suunnittelu- ja toteutusvaiheessa. (Majoinen 2013, 5 [Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 95].)

#### **3.1 Liikuntakasvatuksen tavoitteet 1-2 vuotiaille ja 3-5 vuotiaille lapsille**

Kokonaisvaltainen liikkuminen on lapsen kasvun ja kehityksen kannalta tärkeää. Varhaiskasvatuksen liikunnan pääpainoina ovat lapsilähtöisyys, vapaaehtoisuus, avoimuus, elämyksellisyys, omatoimisuus ja päätäntämahdollisuus. (Zimmer 2002, 121-122.) Lisäksi liikunnan tulee olla sopivassa suhteessa tavoitteellista, sillä tavoitteet ja niihin pyrkiminen vievät lapsen kehitystä eteenpäin. Liikuntakasvatuksessa varhaiskasvattajan tehtävänä ja tavoitteena on mahdollistaa lapsen tutustuminen omaan persoonallisuuteensa ja kehoonsa, sekä mahdollistaa lapsen tuntea ja aistia omilla ehdoillaan. Lapsen liikunnalliset taidot kehittyvät, kun hä-



nellä on päivittäin mahdollisuus leikkiin ja liikkumiseen, sekä mahdollisuus tutustua erilaisiin ympäristöihin. Monipuoliset liikkumisympäristöt kehittävät lapsen liikunnallisia taitoja ja kannustavat lasta liikkumaan, toimimaan sekä pysymään uteliaana. Toistojen avulla lapsi kasvattaa luottamusta hänen omiin fyysisiin kykyihinsä ja oppii luottamaan omaan arviointikykyynsä. Liikuntakasvatuksessa on tärkeää, että lapsi saa onnistumisen kokemuksia.

Alla olevissa kappaleissa käsitellään varhaiskasvatusikäisten lasten liikuntakasvatuksen tavoitteet tiivistetysti.

### **1-2 vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksen tavoitteet.**

Taaperoiässä lapsi on oppinut liikkuman itsenäisesti, kävelee, vetää, juoksee, työntää, heittää ja potkaisee. Uudet taidot kiinnostavat kovasti tämän ikäistä lasta, jolloin varhaiskasvattajan onkin tietoisesti hyvä vahvistaa lapsen jo opittuja taitoja haasteellisimmissakin ympäristöissä esimerkiksi ulkona ja erilaisilla pinnoilla. Monipuolinen liikkuminen harjaannuttaa eri aistien käyttöä. Keinuminen, koko kehon käyttäminen sekä tasapainoilu edistävät tasapaino- ja lihas-jänneaistien yhteistyötä. Kiipeily ja tunneleiden läpi konttaaminen taas vahvistavat kehon vasemman ja oikeanpuolen yhteistyötä. (Sääkslahti 2015, 155-156.)

### **3-5 vuotiaiden lasten liikuntakasvatuksen tavoitteet.**

Motoristen perustaitojen opettelu tapahtuu kolmesta viiteen (sekä kuuteen) ikävuotena. Taidot kehittyvät, kun lapsi saa mahdollisuuden kokeilla erilaisia liikkumistapoja omaa kehoa käyttäen. Vuodenaikojen vaihtuminen antaa tutulle ympäristölle aivan uudenlaisen ilmeen, mikä innostaa lasta erilaisiin leikkeihin. On tärkeä tutustuttaa lapsi polkupyörään, suksiin ja luistimiin, jotka monipuolistavat ulkoleikkejä. Erityisesti talvea varten on hyvä miettiä kattavasti liikuntavälineitä ulos, sillä tuona pitkänä ja pimeänä ajankohtana lasten fyysinen aktiivisuuden määrä on vähempää kuin muina vuodenaikoina. Kolmesta viiteen ikävuodet ovat merkittäviä käden motoriikan kehittymiselle. Käsien karkeamotoriikkaa voidaan vahvistaa esimerkiksi erilaisten pallo-, maila-, voimistelu-, kamppailu-, tai rakenteluleikkien avulla. (Sääkslahti 2015, 158-159.)

### 3.2 Liikuntaympäristö

Monipuolinen ja hyvä varhaiskasvatusympäristö edistää lapsen omatoimista liikkumisen halua, mahdollistaa uusien asioiden tutustumiseen ja kannustaa lasta omien taitojen kehittämiseen. Liikkuva lapsi tarvitsee ympärilleen muunneltavissa olevia tiloja niin sisällä kuin ulkona. Varhaiskasvattajan tehtävänä on tarjota virikkeellinen ympäristö, jossa ei ole liikkumista hankaloittavia esteitä hidastamassa menoa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22-23.)

Päiväkodeissa tulisi panostaa pihaympäristöön, sillä lasten ulkoleikit ovat vähentyneet kotipihoilla. Päiväkodin pihat on yleensä suunniteltu samantapaisiksi. Pihat tarvitsevat muunneltavissa olevia välineitä, joka antaa lapselle mahdollisuuden soveltaa niitä eri käyttötarkoituksiin. Lasten leikkiympäristöä voi laajentaa kävelyretkien päässä oleviin kohteisiin. Puistot, urheilukentät ja metsät tuovat vaihtelua leikkiympäristönä ja tarjoavat erilaiset puitteet leikille sekä liikkumiselle. (Zimmer 2002, 162,170.)

### 3.3 Liikuntavälineet

Liikunta ja liikkuminen eivät ole välineistä kiinni, mutta tietyn liikkumismuodon mahdollistamiseksi voidaan tarvita erilaisia liikuntavälineitä. Lasten liikunnan perusvälineistöä tulee olla tarpeeksi ja lasten saatavilla. Helposti esillä oleva välineistö rikastuttaa lapsen omaehtoista liikkumista, joka on suurin osa päivittäisen liikkumisen kokonaismäärästä kolmesta kuuteen ikävuosina. Suositeltavaan liikuntavälineistöön kuuluu esimerkiksi hernepussit, hyppynarut, tasapainoa kehittävät välineet, vanteet, erilaiset mailat, pieni trampoliini, Twist -kuminauha ja patjat. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 28.)

Perusvälineistön lisäksi olisi hyvä, että osa leluista ja välineistä voidaan soveltaa eri käyttötarkoituksiin. Tämä lisäisi ja mahdollistaisi lapsen omaa luovuutta sekä mielikuvitusta. Välineitä

voi kehitellä myös yhdessä lasten kanssa. Arkiset materiaalit kuten talouspaperirullat, pahvilaatikat ja sanomalehdet voivat aikuisen mielestä olla kierrätettävää jätettä. Lasten silmin pahvilaatikosta saa kuitenkin askarrelltua esimerkiksi frisbeen ulkoleikkeihin. (Zimmer 2002, 165, 166.)

### **3.4 Varhaiskasvattajan rooli liikuntakasvatuksessa**

Liikkuminen on leikkimisen ohella lapselle hyvin luonteva tapa toimia ja oppia. Varhaiskasvatuksen liikuntasuosittelun mukaan varhaiskasvattajan tulee suunnitella yksi ohjattu liikuntatuokio viikossa, joka toteutetaan sekä sisällä ja sovellettuna ulkona. Kuitenkin varhaiskasvattajan tulee päivittäin järjestää tavoitteellista, lapsilähtöistä ja monipuolista liikuntakasvatusta, sillä lapset tarvitsevat reipasta liikuntaa vähintään kolme tuntia joka päivä. Tämä koostuu useista lyhyemmistä kerroista, jolloin lapsi on liikkunut hengästymiseen saakka. Varhaiskasvattajien ja vanhempien/huoltajien tulee yhdessä huolehtia lapsen päivittäisen liikkumisen määrän toteutumisesta. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.)

Varhaiskasvattajan tehtävänä on kasvattaa ja opettaa lasta arjessa. Tämä vaatii aikuiselta sitoutuneisuutta, tilanneherkkyyttä ja reagointikykyä huomioiden lapsen tarpeet ja tunteet. Hyvä ja turvallinen ilmapiiri luodaan pitkälti aikuisen toimesta, mikä mahdollistaa lapsen kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kannustaa osallistumaan. Varhaiskasvatuksessa lapsen tärkeimmät kohtaamiset tapahtuvat muiden lasten kanssa. (Pulkkinen 2009, 9 [Stakes 2005, 16].)

Positiivinen asenne oppimista kohtaan pyritään kehittämään jo varhaiskasvatusikäisillä lapsilla. Säännöllinen ohjattu liikuntatuokio kehittää lasta kokonaisvaltaisesti. (Stakes 2005, 23.) Liikuntatuokioissa on hyvä tarkkailla myös lasten erilaisia tunnetiloja. Lasten kannalta on erityisen tärkeää, että aikuinen on aidosti läsnä ja tarjoaa liikkumiselle turvalliset puitteet. Aitousdella tarkoitetaan kasvattajan olevan oma itsensä tilanteessa kuin tilanteessa ja ohjaavan lapsia omalla persoonallaan. Lapsen kertoessa asiaa jota kasvattaja ei heti ensikertomalla ymmärrä,

on hyvä pyytää lasta toistamaan kertomansa. Tällöin kasvattaja on aidossa vuorovaikutussuhteessa lapsen kanssa. (Pulkkinen 2009, 8, 10 [Autio & Kaski 2005, 41, 65].)

### **3.4.1 Liikuntatuokioiden suunnittelu ja ohjaaminen**

Monipuolinen liikuntatuokio sisältää lapselle itsensä haastamista, ilmaisua ja toteuttamista sekä ryhmässä toimimista. Tavoitteena on saada aikaan monipuolinen kokonaisuus, joka kehittää motorisia- sekä vuorovaikutustaitoja. Hyvä ja mielenkiintoinen liikuntatuokio ja sen sisältö jäävät lasten mieleen. Mieluisia leikkejä ja muita liikkumismuotoja lapset voivat hyödyntää vapaa-ajallaan ja opettaa niitä eteenpäin. Myös lapsen hoitopaikassa näitä liikuntatuokiosta tuttuja leikkejä kannattaa hyödyntää päivittäisissä ulkoilutilanteissa.

Jokaisessa liikuntatuokiossa olisi hyvä olla samalainen runko: selkeä aloitus, päivän teemaan tutustuminen eli toimintaosuus, loppurentoutus ja palautteen kysyminen tuokiosta lapsilta. Tämä luo lapsiryhmälle turvallisuuden tunnetta silloinkin, kun liikutaan uudessa ympäristössä. Liikuntatuokio itsessään perustuu tavoitteelliseen suunnitelmaan. Varhaiskasvattajan on hyvä kuitenkin antaa lasten vaikuttaa toiminnan kulkuun, näin mahdollistetaan lapsen osallisuus ja varmistetaan, että lapsi kokee liikuntatuokion merkitykselliseksi ja mielenkiintoiseksi. (Sääkslahti 2015, 174-178.)

Liikuntatuokion suunnitteluvaiheessa on hyvä miettiä missä liikuntatuokio toteutetaan, mahtuuko koko lapsiryhmä liikkumaan ja onko mahdollisia välineitä tarpeeksi. Liikuntatuokiota varten tulee huomioida lasten ikäjakauma ja erityistä tukea tarvitsevien lasten osallisuuden mahdollistaminen. Lapsen yksilölliset ja koko ryhmän tavoitteet tulee miettiä ennakoon. Lisäksi on hyvä pohtia, kuinka tavoitteet saavutetaan. (Sääkslahti 2015, 176.)

Liikuntatuokiota on hyvä miettiä ennakoon myös ohjauksen kannalta. Näin vältetään liika selittely, joka vie itse leikiltä aikaa ja lapsille tulee paikallaan seisoskelua mahdollisimman

vähän. On tutkittu, että lapset ovat joutuneet olemaan paikoillaan jopa 49% ohjatun liikuntatuokion aikana (Pulli 2008, 31-32). Elina Pullin kirjassa Lupa Liikkua eräs päivähoiton työntekijä onkin sanonut:

Paras saamani neuvo on ollut: selitä vähän, näytä sopivasti ja harjoituta eniten. (Pulli 2013, 32.)

### 3.4.2 Ohjaustyylit

Liikuntatuokioiden aikana ohjaaja käyttää vaihtelevasti erilaisia ohjaustyyliä. Erilaisia ohjaustyyliä on hyvä käyttää monipuolisesti, sillä ohjaustyylit toimivat lapsilla eri tavoin. Ohjaustyylit ovat kasvattajan keinoja toteuttaa toimintaa, kuitenkin muistaen, että toiminnan tulee olla lapsilähtöistä ja vahvistaa lapsen onnistumisen kokemuksia. (Pulli 2013, 27-28.)

Varhaiskasvatusikäisille lapsille soveltuvia ohjaustyyliä ovat komentotyyli, itsearviointityyli, erilaisten ratkaisujen tuottaminen, ohjattu oivaltaminen, ongelmaratkaisutyyli, yksilölliset tehtävät, lasten omat esitykset ja pariohjaus. Komentotyyliä lapsiryhmä toimii yhtä aikaisesti, esimerkiksi liikuntaleikki. Nimensä mukaisesti komentotyyliä ei kuitenkaan ole mitään tekemistä huutamisen ja komentamisen kanssa, vaan ohjaustyyliä tarkoitetaan aikuislähtöistä ohjausta, jolloin lapselta jää luovat ratkaisut tekemättä. Itsearvioinnissa käytetään hyväksi lapsen omaa ajatusta ja arviota omasta suorituksesta. Itsearviointityyliä lapsi esimerkiksi pisteyttää onnistumisensa tai kertoo sen hymynaama kuvien avulla. Erilaisten ratkaisujen tuottamisessa lapsille ei anneta toimintoon ratkaisuja, vaan heitä kannustetaan kokeilemaan itse, miten voi kuljettaa esinettä koskematta siihen käsillä. Lapset voivat keksiä yhden tai useamman ratkaisun, ja kaikki voivat olla yhtä toimivia. (Sääkslahti 2015, 188-193.)

Ohjatussa oivaltamisessa on tavoitteena saada lapsi omien kokeilujen kautta oivaltamaan uusia asioita. Tarvittaessa lapselle voi tarjota ohjaavia kysymyksiä, jotka auttavat häntä toimimaan. Ohjatussa oivaltamisessa kasvattajalla on ajatus, kuinka jokin tietty asia suoritetaan, mutta kasvattaja ei kerro sitä lapselle, vaan antaa mahdollisuuden kokea oivaltamisen riemun.

Tämä kasvattaa myös lapsen pätevyyden tunnetta. Ongelmaratkaisu opetustyyliä esitetään lapsille tehtävä ratkaistavaksi. Esimerkiksi kasvattaja pyytää lapsia kulkemaan niin, että heillä on yhteensä maassa kolme jalkaa ja kolme kättä. Tämä opetustyyli kehittää lasten itseluottamusta. (Sääkslahti 2015, 188-193.)

Yksilöllisiä tehtäviä voi hyödyntää esimerkiksi temppuradoilla. Lapselle annetaan mahdollisuus toimia oman taitotasonsa mukaan. Esimerkiksi kuperkeikkaa tehdessä lapsi voi valita vaihtoehdosta läpi itselleen sopivimman (tasainen alusta, alamäkeen tai vanteen läpi). Lapset haluavat itse suunnitella ja toteuttaa erilaisia esityksiä omaehtoisesti ja oma-aloitteisesti. Kasvattajan tulee mahdollistaa ja tukea sitä mahdollisimman paljon. Esitykset vahvistavat lapsen pätevyyden tunnetta ja yhdessä toimiminen kasvattaa lapsen vuorovaikutustaitoja. Ryhmässä suunnitellut esitykset vaativat neuvotteluja ja tästä johtuen lapset joutuvat huomioimaan myös muita. Pariohjauksessa lapset toimivat pareittain, vaikka molemmilla on oma tehtävänsä. Toinen suorittaa ja toisen rooli on arvioida suorittajaa ja antaa palautetta varhaiskasvattajan ennalta määrittämistä asioista. Asioita tulee arvioida yksi kerrallaan, joten on tärkeää miettiä järjestystä havainnointitehtäviin. (Sääkslahti 2015, 188-193.)

### **3.4.3 Lasten liikkumisen havainnointi ja arvioiminen**

Oppimisprosessin kannalta lapsen ja toiminnan arviointi ovat hyvin keskeisiä asioita. Lapsen liikkumista, sen määrää ja laatua sekä taitojen kehittymistä tulee havainnoida säännöllisesti. Lasten välillä voidaan huomata eri kehityksen osa-alueellisia eroja. Nämä erot tulee ottaa huomioon toiminnan suunnittelussa. Usein puutteet taidoissa ovat seurausta vähäisistä liikuntasuoritteista. Näin ollen lasta tuleekin kannustaa ja harjoittaa monipuolisesti taitojen kehittämisessä. Toistojen kautta voidaan saavuttaa sama taitotaso, kuin muillakin saman ikäisillä lapsilla. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 21.)

Varhaiskasvattajan tulee kuitenkin välttää asettamasta suoriutumispaineita lapsille liikunnasta sekä lasten keskinäistä vertailua. Sen sijaan lapselle tulee osoittaa vertailua hänen

omiin suorituksiinsa, esimerkiksi kehumalla edistystä edelliseen kertaan. Halu kehittyä ja motivaatio tekemiseen täytyy tulla lapselta itseltään, aikuisen tehtävä on kannustaa, mahdollistaa ja antaa tukea tarvittaessa. (Zimmer 2002, 85.)

### **3.5 Eksplisiittinen ja implisiittinen oppiminen**

Liikkumistaitojen oppimisen on ajateltu olevan tietoista toimintaa, jolloin oppija ajattelee aktiivisesti opettamis- ja oppimisprosessissa. Kuitenkin nykyään tiedetään myös se, että erilaisia taitoja opitaan paljon tiedostamatta, ilman asian aktiivista ja tietoista läpikäymistä. Tällöin eri taitojen oppimisesta puhutaan eksplisiittisestä ja implisiittisestä oppimisesta. Eksplisiittinen on tavoitteellista oppimista, kuten jonkun asian suorittaminen. Esimerkiksi kouluissa käytettävät opetussuunnitelmat ovat hyvä esimerkki eksplisiittisestä oppimisesta. Implisiittisessä oppimisessa tekijä oppii myös suunnitelman ulkopuolisia asioita. Näiden molempien oppimismuotojen yhdistäminen luo parhaan mahdollisen oppimistilanteen. (Jaakkola 2014, 11-12.)

Koulussa liikuntatunnin aiheena on harjoitella pesäpallon alkeet. Opettaja neuvoo oikean peruslyöntitekniikan. Tämä on eksplisiittistä eli suunnitelman mukaista oppimista. Osa lapsista huomaa itse kääntää lyöntiasentoaan, jolloin pystyy muuttamaan lyönnin suuntaa. Nyt puhutaan implisiittisestä oppimisesta, joka on suunnitelmasta riippumatonta oppimista.

### **3.6 Motoriset perustaidot**

Leikkiessään ja liikkuessaan lapsi kehittää sekä harjoittelee omia motorisia taitojaan. Tällöin myös lapsen toimintakyky, hyvinvointi ja terveys kehittyvät. Motoristen taitojen kehittyessä lapsi kokee monenlaisia elämyksiä ja onnistumisen tunteita. Motorisia perustaitoja lapsen tulisi saada harjoitella päivittäin eri leikkien kautta yhdessä muiden lasten kanssa erilaisissa ympäristöissä kaikkina vuodenaikoina. Esimerkkinä KUVIO 1. Hyvät motoriset taidot edistävät lapsen elämänlaatua, ja omalta osaltaan suojaavat lasta sosiaaliselta syrjäytymiseltä.

(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6.) Varhaiskasvatusikäisten lasten ja etenkin 3-5 ikävuosina lasten liikunnan pääpaino tulee olla juuri motoristen perustaitojen oppimisessa. Näiden taitojen avulla ihminen selviytyy itsenäisesti erilaisissa tilanteissa ja toimintaympäristöissä. Motoriset perustaidot voidaan jakaa tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin. (NuoriSuomi, 2016.)

Motoriset perustaidot (Gallahue & Donnelly 2003)		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
Kääntyminen	Käveleminen	Heittäminen
Venyttäminen	Juokseminen	Kiinni ottaminen
Taivuttaminen	Ponnistaminen	Potkaiseminen
Heiluminen	Loikkaaminen	Kauhaiseminen
Kieriminen	Hyppääminen esteen yli	Iskeminen
Pysähtyminen	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Väistyminen	Liukuminen	Pomputteleminen
Tasapainoilu	Harppaaminen	Kierittäminen
	Kiipeäminen	Potkaiseminen ilmasta

KUVIO 1. Motoriset perustaidot (Jaakkola 2014, 14)

Liikkumistaitoa ihminen tarvitsee siirtäessään kehoa paikasta toiseen (konttaaminen, käveleminen, juokseminen, hyppääminen), kun taas tasapainotaidoissa liike tapahtuu pitkälti paikaltaan käyttäen lihasvoimaa ja tasapainoa (työntäminen, vetäminen, nostaminen). Välineenkäsittelytaidot ovat monien pelillisten taitojen perusta, jolloin tarvitaan silmä-jalka tai silmä-käsi koordinaatiota. Lapsen kasvaessa ensimmäisinä kehittyvät suurien lihasryhmien yhteis-



työtä vaativat taidot eli karkeamotoriset taidot, johon kuuluvat heittäminen, kiinniotto, lyöminen, pompottelu, potkaiseminen, esineen palauttaminen, työntäminen, vetäminen, kuljetus ja kiinnipitäminen. Nämä taidot ovat edellytys hienomotoristen taitojen kehittymiselle, jolloin tarvitaan pienten lihasryhmien tarkkuutta. Piirtäminen, kirjoittaminen ja leikkaaminen ovat esimerkiksi hienomotorisia taitoja. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 66-67.)

### **3.7 Lapsen motorisen kehityksen vaiheet**

Ensimmäisten elinvuosien aikana lapsi kehittyy ja omaksuu asioita enemmän kuin missään muussa ikävaiheessa. Heijasteiden ja refleksien kautta lapsi kehittyy ja kasvaa motorisien taitojensa osalta. Osa vauvan liikkeistä on opittu myös hänen omien havaintojensa kautta. Näiden avulla lapsi siirtyy oppimisessa seuraavalle tasolle. Tahdonalaiset liikkeet alkavat kehittyä valtavasti ryömimisen, konttaamisen ja kävelyn kautta. Opittuaan kävelemään lapsen liikkumatila laajenee ja itsenäisyys kasvaa, eikä lapsi ole enää riippuvainen aikuisen avusta. Ensimmäisen ja kolmannen ikävuoden välillä lapsi oppii paljon perusliikkeitä, kuten esimerkiksi kävelemään, juoksemaan, hyppäämään, tasapainoilemaan ja roikkumaan. Ensimmäisten ikävuosien aikana lapsella on myötäliikkeitä, eli lapsi myötäilee liikettä koko keholaan. Esimerkiksi palloa heitettäessä koko vartalo on mukana heitossa. Liikkeet näyttävät vielä vaikeilta ja tämä johtuu koordinaatiokyvyn kehittymättömyydestä, eli lapsi ei osaa vielä säädellä voimiaan ja taitojaan. Lapsella on kuitenkin tarve ja motivaatio harjoitella, kehittää ja täydentää omia taitojaan sekä ponnistella suoritusten eteen. (Zimmer 2002, 61-62.)

Neljästä viiteen vuotiailla on jo enemmän lihasvoimaa ja lapset haluavatkin näyttää voimansa. Näinä ikävuosina lapsi on liikunnallisempi ja uhkarohkeakin. Lisäksi sorminäppäryyden ja silmien yhteistyö on kehittyneempää. Lapsi haluaa osallistua esimerkiksi kotitöihin vanhempiansa rinnalla. Myös etukäteinen suunnitelmallisuus onnistuu ja työhön keskitytään jo enemmän. Keskittymisen jälkeen lapsi on taas jo vauhdissa ja haastamassa itseään. Myöhemmässä ikävaiheessa lapsi osaa jo käyttää lihaksiaan monipuolisemmin ja selviää arkisista

asioista. Lapsi voi ajaa jo ilman apupyöriä ja osaa solmia kengännauhansa. (Zimmer 2002, 61-62.)

#### **4 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KASVUUN JA KEHITYKSEEN**

Liikunta on tärkeä osa lapsen normaalia kehitystä. Säännöllinen liikkuminen parantaa terveyttä, auttaa oppimaan ja toimii tukena kasvulle. Luusto, jänteet sekä hengitys- ja verenkiertoelimistö tarvitsevat liikuntaa vahvistuakseen ja kehittyäkseen. Kun niiden kunto on riittävä, lapsi jaksaa leikkiä, liikkua ja keskittyä pitemmänkin aikaa eri toimintoihin. (Sjövall & Toivonen, 2015, 10 [Hujala & Turja 2011, 136-137].) Lapsen hyvinvointi tarvitsee liikunnan lisäksi sopivassa suhteessa ruokaa ja lepoa. Terveelliset elämäntavat ehkäisevät monia sairauksia (esim. diabetesta ja tuki- ja liikuntaelinsairauksia) vähentävät tai siirtävät eri sairauksien riskitekijöiden ilmaantumista, tai jopa sairastumista. Henkilökohtaisten hyötyjen lisäksi liikunnallisesta elämäntavasta on hyötyä koko yhteiskunnalle. Liikunnallinen elämäntapa vähentää erilaisten terveyspalveluiden käyttöä, sekä niistä tulevia kustannuksia. Liikunta on erittäin tärkeää kaikille, mahdollisista rajoitteista huolimatta. Silloin rajoitteet otetaan huomioon liikunnassa, ja mahdollistetaan lapsen liikkuminen omien kykyjensä mukaan. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 6.)

Liikunnan kautta lapsi kokee ja aistii asioita monin eri tavoin. Leikkien ja liikkumisen avulla kehittyvät myös lapsen omatoimisuus, joka on oleellista lapsen kehitykselle. Vähäiset liikuntakokemukset ja ympäristöön tutustuminen vaikuttavat lapsen kehitykseen, sekä voi näkyä lapsella esimerkiksi päänsärkynä, hermostuneisuutena, motorisena- tai käyttäymishäiriönä. (Zimmer 2002, 14-18.)

Oman minäkuvan kehittyminen ja itseluottamus kasvavat liikunnan myötä. Lapsi sisäistää omat taitonsa liikkeessaan ja oppii kehittämään niitä eteenpäin. Mikäli lapsi itse ei onnistu suorituksissa, voi hän kokea epäonnistuneensa ja pyrkii välttelemään kyseisiä liikkumismuotoja. Aikuisen tehtävänä on tällöin kannustaa lasta, kun lapsi itse ei pysty luottamaan omaan osaamiseensa. Kannustuksen myötä lapsi voi kokea tekevänsä päätöksen, vaikka todellisuudessa aikuinen on edistänyt tilannetta eteenpäin. (Zimmer 2002, 25-26.)

Keskeiset liikunnan hyödyt ovat pitkälti terveysvaikutteisia, lapsen luusto vahvistuu, painon kontrollointi, sekä tuki- ja liikuntaelimestö kehittyvät liikkumisen myötä. Lapsen liikkumis-, sosiaaliset- ja vuorovaikutustaidot kehittyvät myös liikunnan avulla. (Tahkokorpi 2011, 19 [Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 48].)

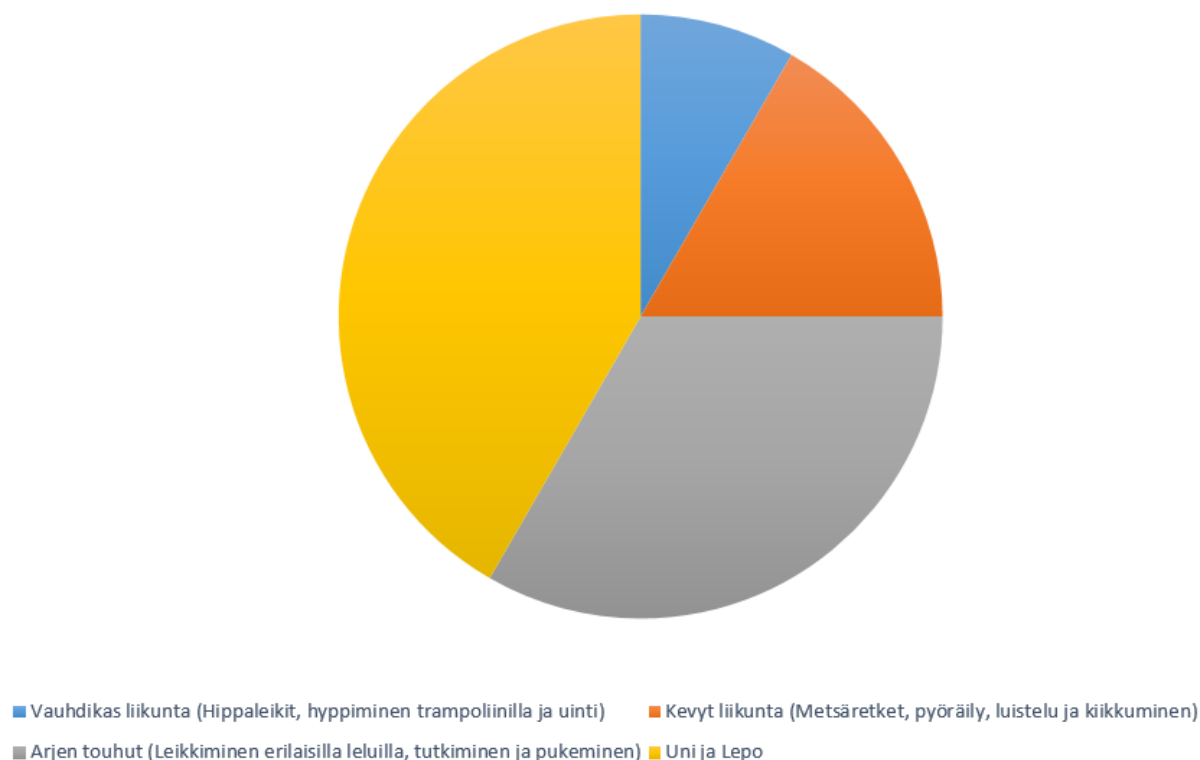
Liikunta edistää myös oppimista, lapset joille liikkuminen on päivittäistä oppivat asioita tutkitusti paremmin kuin ne lapset, jotka eivät harrasta arkiliikuntaa. Lisäksi on tutkittu, että fyysisesti paremmassa kunnossa olevat lapset käyttäytyvät paremmin. (Jaakkola 2014, 9.)

Liikkumista ja leikkimistä voidaan sanoa lapsen työksi, sillä niiden parissa lapsella vierähtää useita tunteja joka päivä. Liikkeiden ja leikkien avulla lapsi oppii huomaamaan, miten hänen kehonsa toimii ja liikkuu. Liikkuessaan lapsi kehittää myös hieno- ja karkeamotorisia sekä kognitiivisia taitojaan. Liikuntakokemuksilla on suoranaisia vaikutuksia lapsen ajattelumailmaan. (Gallahue & Donnelly 2002, 43.)

#### **4.1 Lapsen liikunta**

Lapsella on oikeus päivittäiseen liikkumiseen, ja liikunta on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvamisen kulmakivi. Alle kahdeksanvuotiaiden lasten tulisi liikkua päivittäin nykyisten suositusten mukaan vähintään kolme tuntia päivässä. Tämä suositus koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta leikkimisestä ja liikkumisesta: kevyestä liikkumisesta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaammasta liikkumisesta. Alla oleva kuvio mukaillee varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten kuviota, josta käy ilmi päivän aktiivisuustavoitteet tai suositukset erilaisista arjen touhuista ja erilaiselta kuormittavuudeltaan.

## Kolme tuntia liikuntaa päivittäin



KUVIO 2. Kolme tuntia liikuntaa päivittäin (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9, 14)

Leikkiminen, touhuaminen ja liikunta ovat lapselle luontaisia tapoja toimia. Siksi paikallaan istuminen, pienet tilat ja liika sisällä oleminen ovat ristiriidassa lapsen luontaista olemusta vastaan. Levottomuudet ja keskittymisvaikeudet voidaan kuitenkin ennalta ehkäistä tarjoamalla lapselle tarpeeksi ulkoilua ja virikkeitä pitkin päivää toimintatuokioiden ja vapaan leikin ohella. (Kaski 2009, 21-22 [Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 16].)

Päiväkodeissa on yleensä puute liikuntaan soveltuvista tiloista, joka tuo liikuntakasvatuksen ja lasten vapaan leikin mahdollistamisen kannalta lisähaasteita. Kasvattajalta tarvitaan luovuutta tilojen muokkaamiseen ja järjestämiseen, jotta liikuntaa pystyy toteuttamaan myös pienissä tiloissa. Päiväkodin tilojen muunneltavuus onkin keskeinen asia rajallisten tilojen

käyttämässä ja suunnittelussa. Muunneltavuus mahdollistaa vauhdikkaat leikit, pelit ja liikkumiset myös sisätiloissa, joihin lapsella tulee olla mahdollisuus. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 25.)

Pienissä tiloissa toteutuvaa liikkumista ja leikkimistä varten ei tarvitse välttämättä valmiste-  
luja tai kattavaa välineistöä. Liikkumiset voivat keskittyä esimerkiksi rytmiin, tasapainoharjoitteisiin, kehon tuntemukseen ja rentoutumiseen. (Kaski 2009, 22[Karvonen 2002, 107].)

Vapaamuotoinen ulkoilu ja leikki vievät parhaimmillaan ajallisesti suuren osan lapsen jokapäiväisestä liikkumisesta, mikäli leikkiympäristö sen mahdollistaa lapselle. Juoksu-, hyppimis-, ja konttaamisleikit ovat lapselle tarpeellisia toiminnallisia leikkejä, joissa tulee fyysisiä suoritteita, jotka ovat lapsen kehityksen kannalta tärkeitä. (Kaski 2009, 17 [Karling, Ojanen, Sivé, Vihunen & Vilen 2008, 201-202].) Näiden lisäksi lapsella on tarve liikkua ja toteuttaa itseään myös rauhallisempien leikkien avulla. Vapaan leikin ja liikunnan lisäämistä voi kasvattaja edistää pienryhmien avulla, jolloin tilaa ja välineistöä on lapsiryhmään nähden tarpeeksi. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14.)

## **4.2 Leikinomaisuus ja luovuus**

Lapsilla liikunta ja leikkiminen tapahtuvat samanaikaisesti eri toiminnoissa. Oppiminen ja lapsen kehitys tapahtuvat leikin kautta. Lapsen motoriset taidot kehittyvät pääosin arkipäiväisten liikkumisten avulla. Leikillä on lapsen kehityksessä suuri merkitys, silloin kun siinä on mukana kehityksen eri osa-alueet. Näitä ovat liikkuminen, sosiaalisuus ja tunteet. Lapsi ei leiki kehittyäkseen, vaan viihdyttää ja hauskuuttaa itseään. (Autio 2001, 15-17.)

Leikkiessään lapsi saa itse päättää leikin etenemisestä ja sen säännöistä. Leikki voi edetä arvaamattomasti, joka lisää mielenkiintoa. Juonellisesti mielenkiintoinen leikki voi kestää useita tunteja. (Numminen 1999, 92-93.) Yhteisleikeissä lapset joutuvat keskenään neuvottelemaan leikin rooleista. Leikkijän kohdalle voi tulla myös ei niin mieluinen rooli haluamansa

roolin sijasta. Leikin kautta lapsi oppii sietämään pettymyksiä, jotka kuuluvat elämään. Ryhmässä lapset kasvattavat toinen toisiaan leikin ja liikunnan avulla. Aikuisen täytyy kuitenkin seurata leikin etenemistä ja puuttua leikkiin, mikäli tilanne sen vaatii. (Autio 2001, 17, 22.)

Lapsuus on täynnä merkityksellisiä ja tärkeitä hetkiä ja asioita. Tällaisia ovat esimerkiksi sanaton ilmaisu, leikkiminen, mielikuvitus ja luovuus. Lapsen luovuus vaikuttaa hänen henkiseen hyvinvointiin, ongelmanratkaisu-, sekä vuorovaikutustaitoihin.

(Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 10.)

Lapset haluavat tutkia ympäristöään ja ovat luonnostaan uteliaita. Luovuus näkyy arjessa päivittäin, sen avulla voidaan käydä läpi monenlaisia ajatuksia ja tunteita, joita lapsi ei osaa sanallisesti ilmaista. Lapsen luovuus ja mielikuvitus heijastuvat lähes kaikessa tekemisessä. Luonnossa lapsen luovuus korostuu, se tarjoaa ja mahdollistaa rajattoman määrän vaihtoehtoja soveltaa ympäristöä leikkeihin sopivaksi.

(Kotsalainen 2014, 21.)

Luovalla lapsella on tiettyjä piirteitä. Niitä ovat esimerkiksi mielenkiinto ympäristöä kohtaan, uteliaisuus, rohkeus, spontaanius, humoristisuus, halu tietää ja omaperäisyys. Vaikka luovalle on erityispiirteitä, jokainen meistä on kuitenkin luova omalla tavallaan. Luovuutta esiintyy jokaisessa lapsessa hänen persoonalleen ominaisella tavalla. (Kotsalainen 2014, 26–27.) Avoin ilmapiiri mahdollistaa luovuuden. Rohkaisemalla lasta kokeilemaan uutta, antamalla positiivista palautetta kokeilujen tuloksista, antamalla päätösvaltaa ja kunnioittamalla yksilöä mahdollistetaan myös lapsen luovuus. Luovuus tukahtuu, kun lapsi pakotetaan kilpailemaan tai määritetään liian tiukat rajat toiminnalle. (Uusikylä 2012, 191.)

#### **4.3 Liikunnan vaikutukset lapsen sosiaaliseen kehitykseen**

Lapselle kolmesta kuuteen ikävuodet ovat tärkeitä sosiaalisten käyttäytymismuotojen kehitymisessä. Lapset tarvitsevat toisiaan oppiakseen toimimaan erilaisissa sosiaalisissa yhteisöissä.

Liikuntaleikit ovat hyvä muoto harjoittaa sosiaalisia taitoja. Ryhmässä toiminen antaa lapselle mahdollisuuden auttaa ja oppia toinen toiseltaan. Erilaiset taidot korostuvat ryhmässä, ristiriitatilanteissa tarvitaan neuvottelutaitoja, leikissä tarvittavat roolit täytyy sisäistää, sekä oppia ja ymmärtää yhteiset pelisäännöt joita noudatetaan leikin aikana. (Zimmer 2002, 28-29.)

Liikuntalähtöisessä kasvatuksessa on hyvä pyrkiä huomioimaan muutamia lapsen perusvalmiuksia. Näitä taitoja lapset eivät voi sisäistää vain joissakin tietyissä toimissa, vaan ne ovat suurempia valmiuksia, jotka opitaan pitkällä aikavälillä ja pienissä määrissä kerrallaan. (Zimmer 2002, 28-29.) Sosiaalinen herkkyys on taito, joka auttaa lasta asettamaan itsensä toisen asemaan ja huomiomaan heidän tunteensa. Lisäksi tämä taito auttaa lasta myös huomioimaan muiden tarpeet ja toimimaan niiden mukaan. Lapset myös sisäistävät säännöt ja pysyvät niissä. Lapset luovat kontakteja leikkien aikana ja toimivat yhteisyydessä muiden kanssa. Yhteistyön myötä kehittyä myös taito kestää epäonnistumisia ja kyky antaa muille tilaa. Tämän myötä lapsen suvaitsevaisuus ja muiden huomioiminen lisääntyvät. Lapset ymmärtävät erilaisuutta ja ottavat myös heikommat huomioon leikeissään. (Zimmer 2002, 28-29.)

Liikuntaan liittyy paljon tunteita ja sen myötä saamme erilaisia kokemuksia. Sitä seurataan median välityksellä tai konkreettisesti paikan päällä yksittäisiä urheilijoita tai joukkueita kannustaen. Usein pienestä pitäen urheilua seuranneella lapsella on oma ihanneurheilija, joka lisää lapsen kiinnostusta tiettyä urheilulajia kohtaan. Tämä voi näkyä lapsen päivittäisissä leikeissä ja keskusteluissa. Lapsen ei tarvitse harjoitella ja omaksua lajia, kuten ihannoimansa henkilö vaan lapsi voi toteuttaa itseään leikkien ja liikkuen lajin parissa omien taitojensa mukaan. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 31-32.)

#### **4.4 Yhteistyö vanhempien ja huoltajien kanssa**

Kasvatuskumppanuus lasten vanhempien ja varhaiskasvattajien välillä on tärkeää kaikissa kasvatukseen liittyvissä asioissa, niin myös liikkumisen kannalta. Kasvatuskumppanuus tar-



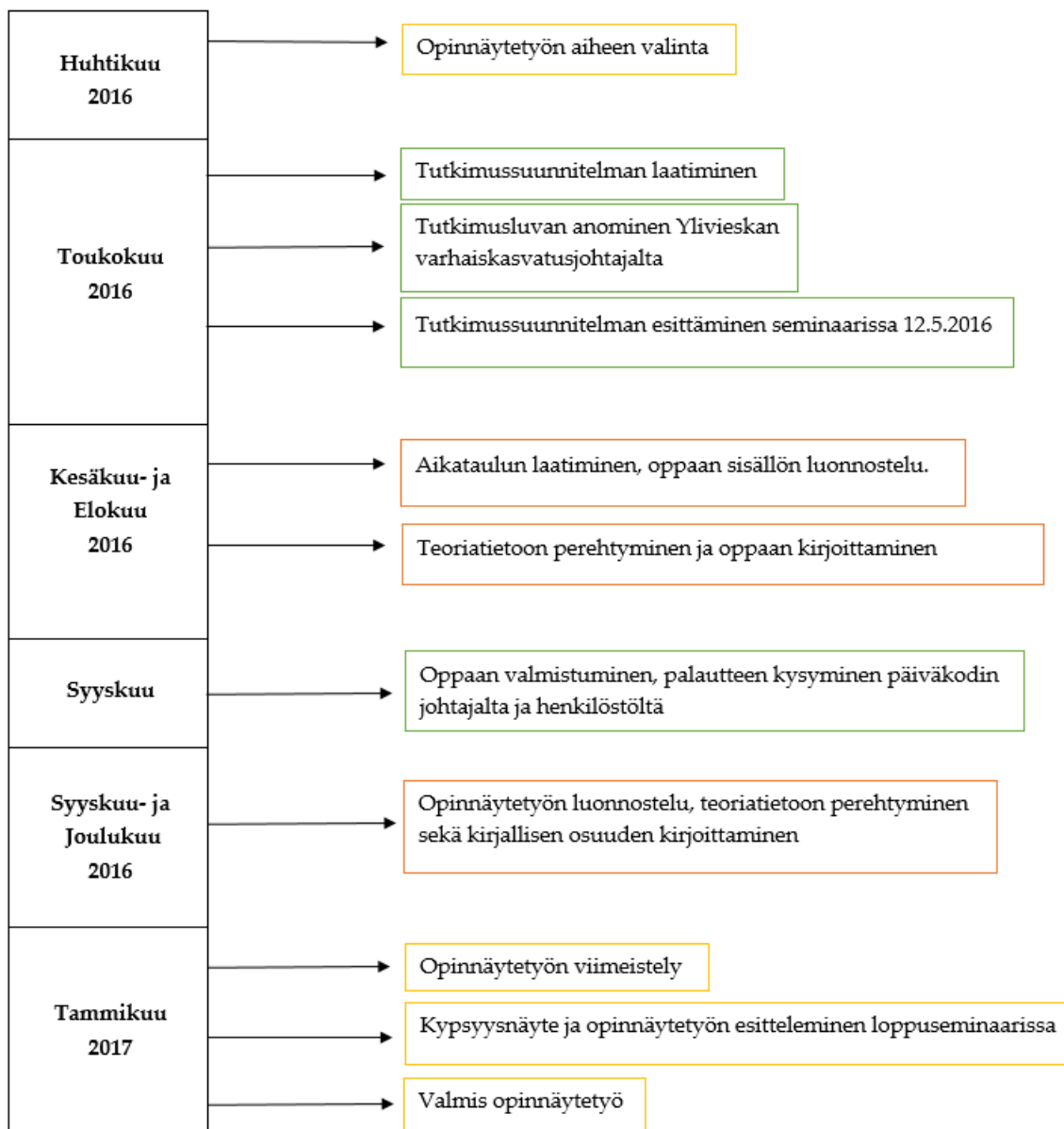
koittaa tiedon välittämistä, joka tukee osana lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. Tiiviin yhteistyön avulla varhaiskasvattajat voivat kertoa vanhemmille liikkumisen merkityksestä lapsen kehityksen tukemisessa. (Majoinen 2013, 3 [Reunamo 2007, 101].)

Perheitä on hyvä kannustaa liikkumaan ja tekemään yhdessä, sillä tällä hetkellä perheiden aktiivinen tekeminen arkipäivisin on keskimäärin puolituntia, ja viikonloppuisin vain hieman enemmän. Yhdestä kahteen kertaan viikossa liikkuu alle puolet lapsiperheistä, ja päivittäin vain viidesosa perheistä. Liikuntaa ja sen merkitystä voi käsitellä esimerkiksi vanhempainiloissa, jolloin teorian sijasta tutustuttaisiin lapsen liikkumiseen käytännön kautta. Näin saadaan perheille käytännön vinkkejä ja tietoa liikkumisesta, joita osa perheistä kokea tarvitsevana. Liikunnallinen vanhempainilta voi pitää sisällään valokuvasuunnistusta tai aarteiden etsimistä päiväkodin ympäristöstä. Lapset voivat myös osallistua liikunnalliseen iltaan, jolloin hän saa näyttää liikkumistaitojaan tutussa ympäristössä. Lapsen ja vanhemman yhteisen ajan lisäksi lapsi saa itselleen lisää pätevyyden kokemuksia näyttäessään valokuvasuunnistuksen avulla vanhemmalle paikkoja, joista tämä ei ole aikaisemmin tiennyt. (Sääkslahti 2013, 219.)

## 5 PROSESSIN KUVAUS

Opinnäytetyön tarve ja idea tuli Huvikummun päiväkodilta, jossa suoritin kehittämistyön harjoittelujakson keväällä 2016. Harjoittelujakson aikana pohdimme henkilökunnan kanssa muutamia potentiaalisia opinnäytetyön aiheita, joista koin mielenkiintoisimmaksi lasten liikunnan ja sen lisäämisen päiväkodin arjessa. Aiheena lasten liikkuminen on ajankohtainen, tutkimusten mukaan lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuus laskee jatkuvasti ja yhä harvempi lapsi liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Vähäinen liikunta näkyy myös lasten motorisissa taidoissa, jotka kehittyvät lapsella eniten kolmesta kuuteen ikävuosina. Motorisia taitoja ihminen tarvitsee hyvin arkisissa asioissa, kuten esimerkiksi esineiden nostamisessa. (Jaakkola 2014, 9, 4.) Näitä taitoja lapsi harjoittaa päivittäin leikkimällä ja liikkumalla erilaisissa ympäristöissä.

Opinnäytetyön aiheen valinnan jälkeen mietimme toteutusmuotoa Huvikummun päiväkodin henkilöstön kanssa. Ehdotin oppaan tekemistä, joka sisältäisi monipuolisesti liikuntaleikkejä. Idea sai kannatusta, ja hain tutkimuslupaa kyseiselle aiheelle. Huhtikuussa 2016 sain Ylivieskan varhaiskasvatusjohtajalta luvan toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamiseen, tämän jälkeen esittelin tutkimussuunnitelmani toukokuun seminaarissa. Kesän aikana kirjoitin liikuntaleikki -oppaan valmiiksi, jonka jälkeen prosessi jatkui opinnäytetyön kirjoittamisella elokuussa 2016. Asetin itselleni tavoitteeksi opinnäytetyön olevan valmis joulukuussa 2016, mutta aikataulullisista syistä työn valmistuminen viivästyi kuukaudella. Tämä antoi mahdollisuuden itselleni viimeistellä vielä opinnäytetyötä. Seuraavassa kuviossa kuvailen selkeämmin opinnäytetyöprosessin etenemistä ja kulkua.



KUVIO 3. Kuvaus opinnäytetyöprosessista

Opinnäytetyön tekeminen oli kokonaisuudessaan haastava ja monivaiheinen prosessi, joka opetti itseäni monella tapaa. Liikunta aiheena on tärkeä ja mieleinen, mutta silti koin aluksi kirjoittamisen haastavaksi, vaikka olinkin opasta tehdessäni suunnitellut myös teoriaosuuden sisältöä. Jatkuvasti löytyi uutta mielenkiintoista tietoa ja näkökulmaa, joita olisin halunnut poimia opinnäytetyöhön. Perehtyessäni tarkemmin varhaiskasvatuksen liikunnan suosi-  
tuksiin pystyin hahmottamaan, mitkä ovat minun mielestäni oleellisia asioita lasten liikunta-  
kasvatuksessa ja mitkä asiat halusin tuoda esille opinnäytetyössäni. Hyviä esimerkkejä sain

myös jo aikaisemmin tehdyistä liikunta painoitteisista opinnäytetöistä, joista löysin lisää aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Kirjallisuuteen perehtyminen kasvatti tietoutta liikunnasta, miten merkittävä osa riittävä liikkuminen on lapsen kasvulle ja kehitykselle, kuinka sitä voi lisätä päivittäin pienilläkin asioilla ja miten motivoida lasta liikkumaan.

## **5.1 Opas**

Opinnäytetyöprosessi alkoi teorian tietoon perehtymällä, jota löytyi hyvin kattavasti alan kirjallisuudesta ja internetistä. Tarkoituksena oli sisällyttää oppaaseen teoriaosuus lasten liikunnasta ja kuinka kannustaa lasta liikkumaan. Alkuperäistä opasta jouduin kuitenkin tiivistämään, sillä oppaasta ei tullutkaan niin selkeä kuin toivoin, ja se oli liian teoreettinen. Muutosten myötä sain kuitenkin itseäni miellyttävän lopputuloksen, joka sisältää oleelliset asiat lasten liikunnasta säilyttäen pääpainon kuitenkin leikeissä ja peleissä, niin kuin olin alun perin suunnitellutkin oppaan sisällön olevan.

Teoriaosuuden jälkeen oli vuorossa erilaisten leikkien ja pelien valitseminen. Oppaaseen valitsin tavoitteellisia leikkejä monipuolisesti, jotka ovat sovellettavissa kaikenikäisille eivätkä vaadi paljon alkuvalmisteluita tai välineitä. Leikeiksi ja peleiksi valikoitui tuttuja perinneleikkejä, joista on tehty erilaisia variaatioita, mutta myös täysin itselleni tuntemattomia leikkejä, jotka vaikuttivat mielenkiintoisilta. Suurin osa leikeistä pystytään toteuttamaan niin sisä- kuin ulkotiloissa, mitä pidin yhtenä tärkeänä tekijänä niitä oppaaseen valittaessa. Leikit koostuvat monista eri osa-alueista, joissa hyödynnetään erilaisia liikkumisympäristöjä, kehon osia, loruja, lauluja sekä yhdessäoloa ja yhdessä toimimista.

Jaoin leikit ja pelit eri osa-alueiden mukaan, kuten esimerkiksi loruleikit, tasapainotaidon leikit ja pelit sekä hippaleikit. Jokaisen osion alussa on lyhyesti kerrottu, miten kyseisen osa-alueen leikit ja pelit kehittävät lapsen erilaisia taitoja. Tämän avulla kasvattaja voi helposti

valikoida liikuntatuokioita varten leikkejä ja pelejä tilanteen mukaan. Tavoitteellisen liikku-  
misen lisäksi tulee toiminnassa huomioida lapsilähtöisyys ja se, että toiminta on mielekästä  
suorittamisen sijasta.

Oppaan valmistuttua pyysin palautetta Huvikummun päiväkodin johtajalta sekä henkilö-  
kunnalta oppaan sisällöstä ja yleisestä ilmeestä. Palaute oli hyvää ja kannustavaa, teoria-  
osuus oli heidän mielestään selkeä ja teksti helppolukuista. Opas sisälsi tuttujen perinneleik-  
kien lisäksi myös uusia tuttavuuksia ja ne on jaoteltu heidän mielestään selkeästi eri osa-alu-  
eisiin. Oppaalle ehdotettiin sisällysluettelon tekemistä ja se löytyykin lopullisesta versiosta.  
Aiemmin en ollut ajatellut sisällysluetteloa oppaaseen joten oli hyvä, että tämä tuli ilmi pa-  
lautetta kysyessäni.

Olen tyytyväinen kokonaisuudessaan oppaan rakenteeseen. Itseäni oppaan visuaalinen ilme  
miellyttää, värit ovat hillityt ja sopivat keskenään yhteen muodostaen kokonaisuuden. Leikit  
on jaoteltu eri osa-alueisiin ja niissä on käytetty erilaisia, mutta kuitenkin selkeä lukuisia  
fonttityyppejä. Teoriaosuudet ovat värillisellä fontilla, jolloin ne erottuvat mielestäni parem-  
min oppaassa olevista leikeistä ja peleistä. Liikuntaleikkien lomassa olen käyttänyt kuvituk-  
sessa papunet- ja pinterest-sivustoilta ladattuja kuvia. Nämä elävöittävät mielestäni kivasti  
tekstiä. Kansilehden on suunnitellut ja toteuttanut seitsemänvuotias poika, jolle liikunta ja  
piirtäminen ovat erityisen tärkeitä tapoja ilmaista itseään. Kansilehdestä ei voi jäädä epäsel-  
väksi, mikä on pojan mielestä paras jääkiekkjoukkue liigassa.

Oppaan tekeminen oli mielekästä, opettavaista mutta ajoittain myös haasteellista. Välillä ide-  
oita tuntui ilmestyvän liikaa ja täytyi valita leikkejä ja pelejä kohtuudella. Sivuja kertyi mie-  
lestäni sopivan verran, erilaisia leikkejä ja pelejä oppaassa on yhteensä 35 ja loruja 17 kappa-  
letta. Tarkoituksena oli kuitenkin tehdä lyhyt, mutta monipuolinen opas.

Tavoitteenani oli tuottaa mielenkiintoinen ja käytännöllinen opas Huvikummun henkilökunnalle työkaluksi. Laminoin oppaan sivut kansioon, jolloin ne kestävät paremmin käyttöä. Halutessaan yksittäisen sivun voi ottaa mukaan esimerkiksi retkelle, josta leikkejä voi tarpeen vaatiessa muistella. Uskon oppaasta olevan hyötyä Huvikummun henkilöstölle, mutta myös minulle itselleni omassa työssäni. Pyydän myöhemmin palautetta henkilökunnalta oppaasta, miten he ovat kokeneet sen käytössä, ovatko leikit olleet mieluisia lapsille ja miten se on palvelut heidän arjessa.

## 6 POHDINTA JA ARVIOINTI

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi keväällä 2016. Alun perin olin ajatellut, että opinnäytetyö valmistuisi marraskuussa 2016 jonka jälkeen saisin hakea valmistumista. Kesän aikana tilanne kuitenkin muuttui alkuperäisistä suunnitelmistani, sillä sain sijaisuuden päiväkodista lastentarhanopettajana, jonka myötä arjesta tuli hektisempi. Opinnäytetyön tekeminen painottui syyskuusta-marraskuuhun lähinnä viikonloppuihin. Tein kuitenkin ajatustyötä jatkuvasti ja kirjoitin itselleni muistiin asioita, joita pystyin hyödyntämään työprosessissa. Työn valmistuminen viivästyi reilulla kuukaudella, mikä ei kuitenkaan itseäni haittaa. Tärkeintä on, että haasteiden kautta opinnäytetyö on saatu päätökseen.

Luvussa neljä kirjoitin, kuinka aluksi oli hankala tuottaa tekstiä, vaikka opinnäytetyöni aiheesta löytyi paljon materiaalia luettavaksi. Alun haasteiden jälkeen opinnäytetyö kuitenkin alkoi edetä vähitellen. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi on antanut minulle paljon tietoa, pohdittavaa sekä ideoita työelämään. Prosessin alkuvaiheessa asetin itselleni tavoitteeksi kehittää omaa ammattitaitoani, omaa osaamistani sekä saada lisää tietoa lasten liikunnasta. Tavoitteet täyttyivät mielestäni, sillä opasta tehdessäni sain uutta tietoa ja käytännön vinkkejä, kuinka pystyn esimerkiksi kehittämään lapsen motorisia-, liikkumis-, neuvottelu-, tasapaino- ja vuorovaikutustaitoja oppaassa esiintyvien leikkien ja pelien avulla, ja kuinka voin lisätä toiminnoissa lapsilähtöisyyttä.

Opasta tehdessäni sisäistin, kuinka merkittävä rooli kasvattajalla on lasten liikuntakasvatuksessa. Aikuisen asenteella ja motivaatiolla on suora vaikutus lasten innostukseen liikkumista kohtaan. Mikäli aikuista ei innosta lähteä retkelle vesisateen takia, vaikuttaa tämä lastenkin mielenkiintoon. Omalla esimerkillään aikuinen voi kuitenkin olla kannustava, ettei sää ole este liikkumiselle. Mahdollisena mielenkiinnon herättäjänä retkelle voi mukaan ottaa loopit, jolloin lapset saavat tutustua tarkemmin luontoon.

Olen oppinut suunnittelemaan liikuntatuokion niin, että leikit sopivat koko lapsiryhmälle mahdollisista rajoitteista huolimatta, ja ovat sovellettavissa kaikenikäisille leikkijöille. Näin mahdollistetaan kaikille tasavertaiset olosuhteet liikkumiselle, kun jokaisen taitotaso on otettu huomioon jo suunnitteluvaiheessa. Liikuntaleikki oppaan olen kokenut toimivana työkaluna ja ideapankkina työssäni, ja toivon sen olevan myös sitä Huvikummun henkilöstölle.

Liikunta kuuluu merkittävänä osana omaan elämään ja pidän liikkumista terveydellisten hyötyjen lisäksi voimaannuttavana kokemuksena. Opinnäytetyöhön tietoa etsiessäni löysin useita eri artikkeleita ja tutkimuksia, joissa käsiteltiin lasten liikkumisen vähentymistä erilaisen elektroniikkalaitteiden yleistymisen myötä, jolloin vapaa-aikaa vietetään pienestä pitäen tablettien, puhelimien ja tietokoneiden äärellä. Tällaiset artikkelit herättävät monenlaisia ajatuksia varmasti meissä kaikissa. Itse toivon kovasti, että pihapiirien lapset löytävät taas ulkoleikit ja liikkumisen ilon, oli se sitten kiipeilyä, seikkailemista tai ryhmäliikuntaleikkejä. Liikuntaleikki -oppaassa olevia leikkejä ja pelejä olen pelaillut pitkin syksyä työpaikallani, ja elättelen toiveita, että lapset leikkisivät heidän mielestään mieluisia liikuntaleikkejä myös vapaa-ajallaan. Yritän omalta osaltani edistää lasten liikkumista päiväkodissa eritavoin unohtamatta kuitenkaan muuta toimintaa, sekä tärkeintä vapaata leikkiä.

Liikuntakasvatuksen avulla edistetään lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikuntakasvatukseen liittyvää tietoa voi kertoa vanhemmille esimerkiksi koko perheen liikunnallisissa tapahtumissa. Temppuratojen ja pelien ohessa voi keskustella vanhempien kanssa liikunnan merkityksestä, kuinka tärkeä osa se on lapsen kasvua ja kehitystä. Opinnäytetyöni myötä ehdotin työpaikallani, että järjestäisimme isänpäivän lähestyessä isien illan, johon kutsuisimme lapset ja isät pelaamaan sählyä. Ilta oli mielestäni onnistunut, liikunnan ilo välittyi henkilökunnalle ja oli antoisaa keskustella vanhempien kanssa lasten liikunnasta. Uutena työntekijänä päiväkodissa sain mielestäni edistettyä illan aikana minun ja vanhempien välistä kasvatuskumppanuutta, keskustelemalla avoimesti kuinka me päiväkodissa edistämme omalta osaltamme lasten hyvinvointia monipuolisesti arjessa. Tällaiset illat ovat rentoja, mutta merkityksellisiä varhaiskasvattajille sekä lapsille ja heidän vanhemmilleen.



Opinnäytetyössäni keskeisenä tehtävänä oli pohtia, miten arkiliikuntaa voisi lisätä varhaiskasvatusikäisille lapsille päiväkodissa, sekä mitä merkitystä liikunnalla on lapsen kasvu- ja kehitykselle. Tutkimustehtävät muodostuivat pohtiessani, mitä itse haluaisin tämän prosessin aikana tietää. Ensimmäinen kysymys tuli mieleeni opetus- ja kulttuuriministeriön suosituksista, jossa lapsen päivittäisen liikkumisen määrää kasvatettiin kahdesta tunnista kolmeen tuntiin. Perehtymällä tarkemmin suositukseen, ymmärsin päivittäisen liikkumisen koostuvan useammasta eri osatekijästä, kuten lapsen leikeistä aina hengästyttävään liikkumiseen. Tutkimusten mukaan lapset liikkuvat liian vähän, tämä tulee huomioida myös varhaiskasvatuksessa. Kasvattajien tehtävä on kannustaa lasta liikkumiseen ja mahdollistaa se lapsen kasvuympäristöissä. Liikkumisen liiallinen rajoittaminen tukahduttaa lapsen mielenkiintoa ja lannistaa lapsen ominaista innostusta liikuntaa kohtaan. Aikuisen tehtävä on tarjota lapselle ympäristö, jossa hän voi touhuta ja kehittää omia taitojaan turvallisesti.

Lasten arkiliikuntaa voi lisätä hyödyntämällä päiväkodin eri tilat niihin sopivilla liikkumismuodoilla. Sisätiloissa lapsi voi harjoittaa esimerkiksi tasapainoaan erilaisten temppuratojen muodossa, tarkkuuspisteillä heittämällä palloa, Twist-narun hyödyntäminen, kehontunte-  
mus tai rentoutumiseen. Vauhdikkaille leikeille ja peleille on myös aikansa ja paikkansa. Siirtymätilanteisiin voidaan lisätä liikuntaa, kuten esimerkiksi hyppäämällä ruutua käytävällä tai jumppaliikkeitä tekemällä. Näissä tilanteissa, kuten kaikissa muissakin voidaan hyödyntää lasten ideoita. Lapset voivat keksiä ja soveltaa sellaisia liikkumismuotoja heidän mielenkiinnon kohteistaan, joita aikuinen ei välttämättä osaa huomioida.

Liikunnan merkitys lapsen kasvuun ja kehittymiseen on merkittävä. Terveysvaikutusten lisäksi liikunnalla on suoranaiset vaikutukset lapsen sosiaalisiin taitoihin ja niiden kehittymiseen. Liikunnan myötä lapsi oppii tuntemaan kehonsa, tietämään sen vahvuudet ja heikkoudet. Liikunnallisten onnistumisien myötä lapsella halu kehittää omia taitojaan ja sen myötä vaatia itseltään enemmän. Liikunnan avulla lapsi voi luoda sosiaalisia suhteita ja tätä kautta kehittää vuorovaikutustaitojaan. Liikunnan kautta lapsi oppii myös käsittelemään tunteita,

esimerkiksi jos ryhmäliikunnassa lapsi on häviävän joukkueen puolella, joutuvat he yhdessä kestäämään myös tappion tunteen. Toisaalta taas voittavalla puolella voidaan yhdessä kokea voittamisen riemu.

Yksilösuorituksissa lapsen kehityksen voi havainnoida, esimerkiksi näyttämällä mittanauhan avulla kuinka paljon pidemmälle lapsi hyppäsi verrattuna edelliseen harjoituskertaan. Tämä nostattaa lapsen itsetuntoa ja hän saa onnistumisen kokemuksen. Liikuntakasvatuksessa tulee ottaa huomioon ryhmän sekä yksilön tarpeet. Toiset voivat tarvita rohkaisua enemmän uuden asian kokeilemiseen kuin toiset. Lapsi kokee tärkeäksi positiivisen palautteen ja kuulukuksi tulemisen. Aikuisen tehtävä on edistää lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista.

Avainsanoja liikuntakasvatuksessa ovat lapsilähtöisyys, lapsen osallisuus, liikkumisen mahdollistaminen, leikinomaisuus, kehityksen tukeminen ja edistäminen, rajoitteiden minimointi, luovuuden mahdollistaminen, uni ja lepo, terveellinen ravinto, aikuisen asenne, kasvatuskumppanuus, motivointi ja kannustus. Leikki ja liikunta ovat lapselle ominaisia tapoja toimia ja niiden parissa lapsi viettää aikaa yhdessä kavereiden kanssa. Annetaan ja mahdollistetaan lapsille monipuolinen ympäristö toteuttaa itseään.

## LÄHTEET

- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Autio, T. 2001. Liiku ja leiki. Lahti: VK-kustannus.
- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Gallahue, D & Donnelly, F. 2002. Developmental physical education for all children. 4 Painos. Www-dokumentti. Saatavissa: [https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=Emx7EjUR-qpcC&oi=fnd&pg=PR1&dq=DEVELOPMENTAL+PHYSICAL+EDUCATION+FOR+ALL+CHILDREN&ots=xVWYsjotOi&sig=YjJv5Fua-8B-RVsyseoHTxJagLY&redir\\_esc=y#v=onepage&q=DEVELOPMENTAL%20PHYSICAL%20EDUCATION%20FOR%20ALL%20CHILDREN&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=Emx7EjUR-qpcC&oi=fnd&pg=PR1&dq=DEVELOPMENTAL+PHYSICAL+EDUCATION+FOR+ALL+CHILDREN&ots=xVWYsjotOi&sig=YjJv5Fua-8B-RVsyseoHTxJagLY&redir_esc=y#v=onepage&q=DEVELOPMENTAL%20PHYSICAL%20EDUCATION%20FOR%20ALL%20CHILDREN&f=false). Viitattu 19.11.2016.
- Hujala, E & Turja, L. 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyypä, M. 2011. Opaslehtinen vanhemmille 3 – 6 vuotiaiden lasten liikunnan edistämiseksi. Rovaniemen ammattikorkeakoulu, Hoitotyö. Opinnäyte. Saatavissa: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35899/Hyypa\\_Mervi.pdf?sequence](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35899/Hyypa_Mervi.pdf?sequence). Viitattu 11.11.2016.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Porvoo: Ps- kustannus.
- Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Hämeenlinna: Kirjapaja.
- Karila, K & Lipponen, L. 2013. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. Lapsen aika. Uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. 2. painos. Tampere: Tammer-Paino.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kaski, S. 2009. Varhaiskasvatuksen liikunnalla luodaan kipinä loppuiän liikuntaan. Liikuntakasvatuksen materiaalipaketti päiväkotia Aarresaareen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Sosiaaliala. Opinnäyte. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6272/Kaski\\_Sannakaisa.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6272/Kaski_Sannakaisa.pdf?sequence=1). Viitattu 11.10.2016.

Kotsalainen, I. 2014. Eläkö luovuus päiväkodissa. Näkemyksiä luovuudesta varhaiskasvatuskontekstissa. Jyväskylän yliopisto, varhaiskasvatustiede. Pro gradu. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/43989>. Viitattu 02.12.2016.

Kulsström, M & Ruotsalainen, S. 2014. Lasten liikuntakirja. Porvoo: Bonnier Group Company.

Laukkarinen, T. 2014. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutuminen päiväkotia aarresaareessa. Työntekijöiden näkökulmasta. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaaliala. Opinnäyte. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80728/Tytti\\_Laukkarinen.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80728/Tytti_Laukkarinen.pdf?sequence=1). Viitattu 2.12.2016.

Majoinen, P. 2013. Liikunnan iloa päiväkoteihin. Kehittämishankkeen arviointi. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Liikunta ja vapaa-aika. Opinnäyte. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/56904/Pasi\\_Majoinen.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/56904/Pasi_Majoinen.pdf?sequence=1). Viitattu 10.9.2016.

Numminen, P. 1999. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. kolmas painos. Helsinki: Nuori Suomi.

Nuorisuomi. 2016. Motoriset perustaidot. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.suunnitteliliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita\\_ohjaamiseen/salibandy/Kokonaisvaltainen+kehittyminen/Kokonaisvaltainen+kehittyminen.htm](http://www.suunnitteliliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/salibandy/Kokonaisvaltainen+kehittyminen/Kokonaisvaltainen+kehittyminen.htm). Viitattu 03.10.2016.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=en>. Viitattu 17.12.2016.

Pulkkinen, H. 2009. Päivähoito liikkuu Vantaalla. Pienilläkin muutoksilla voidaan lisätä liikuntaa. Laurea-ammattikorkeakoulu, Sosiaaliala. Opinnäyte. Saatavissa: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3744/Pulkkinen\\_Helena.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3744/Pulkkinen_Helena.pdf?sequence=1). Viitattu 20.09.2016.

Pulli, E. 2015. Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa. PS- kustannus.

Pulli, E. 2015. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Lasten keskus. Toinen painos. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Reunamo, J. 2007. Tasapainoinen varhaiskasvatus. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.  
Sjövall, S & Toivonen, M. 2015. Tuli kauheesti hiki. Liikunnan iloa Harjunpään päiväkodissa. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaaliala. Opinnäyte. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/96429/Sjovall\\_Satu\\_Toivonen\\_Emilia.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/96429/Sjovall_Satu_Toivonen_Emilia.pdf?sequence=1). Viitattu 11.11.2016.

Stakes. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Oppaita 56, toinen painos. Saarijärvi: Gummerus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf>. Viitattu 10.09.2016.  
Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: Ps- kustannus.

Tahkokorpi, R. 2011. Lasten ylipainon ehkäisy. Projektivi päiväkotitaidurinhatussa. Lasten aktiivisuus, liikunta ja leikki. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Hoitotyö. Opinnäyte. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35583/Tahkokorpi\\_Riikka.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35583/Tahkokorpi_Riikka.pdf?sequence=1). Viitattu 03.10.2016.

Uusikylä K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Juva: Bookwell Oy.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, Nuori Suomi ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suositukses\\_2005.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_2005.pdf). Viitattu 10.09.2016.  
Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.opi.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.opi.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf). Viitattu 11.10.2016.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Hämeenlinna: LK-kirjat